ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 34 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ – ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБДОУ № 34
Протокол от 31.08.2026г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ № 34
_____ Л. А. Трунова
приказ от 31.08.2026 г. № 177

С учетом мнения
Совета родителей (законных представителей)
Протокол от 27.08.2026 г № 5

Трунова Людмила Александровна
Подписано цифровой подписью: Трунова Людмила Александровна
Дата: 2026.08.31 12:40:21 +03'00'

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
МЛАДШАЯ ГРУППА
на 2026 – 2027 учебный год

Инструктор ФК: Данченко К.П.
Макарова Т.Ю.
Петухова Т.В.

Санкт – Петербург
2026 год

Неделя / Тема	Важные даты	Задачи занятия	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	Основные виды движений	Подвижные игры
1 неделя (31.08 – 04.09) *Давайте познакомимся*	Адаптационный период	• Знакомство с физкультурным залом, спортивным инвентарём. • Формировать навыки ходьба стайкой • Обучать действовать по сигналу инструктора по ФК. • Развивать ориентировку в пространстве, развивать чувства ритма	**Комплекс №1 (без предметов)** • «Потягушки» – руки вверх, потянуться. • «Наклоны» – вперёд, достать колени. Прыжки на двух ногах на месте (как белочки и зайчики)	• Ходьба стайкой за инструктором по ФК. • Бег врассыпную. • Ходьба с высоким подниманием бедра • Упражнение «Пройди по дорожке» • Ползание с опорой на ладони и колени по прямой вперед • Прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперед	«Бегите ко мне»
2 неделя (07.09 -11.09) *Детский сад для ребят*		• Продолжать знакомство со спортивным залом, инвентарём. • Формировать навыки ходьба стайкой • Обучать действовать по сигналу инструктора по ФК.	Комплекс №1 (без предметов) • «Потягушки» – руки вверх, потянуться. • «Наклоны» – вперёд, достать колени. • «Прыжки» на двух ногах на месте (как белочки и зайчики)	• Ходьба стайкой с выполнением заданий за инструктором по ФК. • Бег врассыпную с построением в колонну • Ходьба с высоким подниманием бедра • Упражнение «Пройди по дорожке» • Ползание с опорой на ладони и колени по прямой вперед • Упражнение «Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч	«Найди свой домик» «Поезд»
3 неделя (14.09 – 18.09) *Фрукты, Овощи*		• Формировать навыки построения в колонну. • Развивать равновесие при ходьбе по доске. • Упражнять действовать по	Комплекс №2 (с кубиками) • Перекладывание кубика из руки в руку. • Приседание с кубиком.	• Ходьба с высоким подниманием бедра • Бег в рассыпную с построением в колонну • Ходьба по ребристой доске S 20-25 см	«Собери урожай», «Огуречик-огуречик»

		сигналу инструктора по ФК. • Упражнять катать мяч вдаль • Формировать интерес к физическим упражнениям	• «Прыжки» на двух ногах на месте (как белочки и зайчики)	• Проползание с опорой на ладони и колени под дугами, вперед • Прыжки на двух ногах через шнур • Катание мяча вдаль из разных положений	
4 неделя (21.09 – 25.09) *Ягоды, грибы*		• Обучать строиться в круг • Развивать равновесие при ходьбе по доске. • Развивать координацию, ориентировку в пространстве • Формировать правильную осанку. • Продолжать упражнять катать мяч вдаль	Комплекс №2 (с кубиками) • Перекладывание кубика из руки в руку. • Приседание с кубиком. • «Прыжки» на двух ногах на месте (как белочки и зайчики)	• Ходьба по ребристой доске. • Проползание с опорой на ладони и колени под дугами, вперед • Ходьба по ребристой доске S 20-25 см • Прыжки на двух ногах через шнур • Катание мяча вдаль из разных положений	«В лес идем мы за малиной»
1 неделя (28.09 – 02.10) *Деревья*		• Продолжать упражнять строиться в круг. • Упражнять ползать на четвереньках. • Развивать координацию, ориентировку в пространстве	Комплекс №4 (без предметов) • «Ветер качает деревья» – наклоны в стороны. • «Собираем ягоды» – приседания. • «Прыжки» на двух ногах на месте	• Ходьба в рассыпную на носках, с выполнением заданий • Ходьба с остановкой по сигналу инструктора ФК • Бег в рассыпную с выполнением задания на ориентировку в пространстве • Ползание на четвереньках под воротиками (4–5 м). • Прыжки из обруча в обруч, руки на поясе	«Береза, Дуб», «Солнышко и дождик»
2 неделя (05.10 – 09.10) *Золотая осень*		• Продолжать упражнять строиться в шеренгу, повороты • Упражнять ползать на четвереньках.	Комплекс №4 (без предметов) • «Ветер качает деревья» – наклоны в стороны.	• Ходьба в рассыпную на носках, с выполнением заданий • Ходьба с остановкой по сигналу инструктора ФК • Ходьба парами	«Смело по лесу идем»

		• Развивать координацию, ориентировку в пространстве • Формировать правильную осанку.	• «Собираем ягоды» – приседания. • «Прыжки» на двух ногах на месте	• Ползание на четвереньках под воротиками (4–5 м). • Прыжки на двух ногах через два шнура 30 см	
3 неделя (12.10 – 16.10) *Домашние животные*		• Формировать навыки построения в колонну • Закреплять навыки ходьбы • Развивать ловкость в подвижных играх. • Закрепить навык ползания на четвереньках	Комплекс №7 (без предметов) • «Кошка просыпается» – потягивания. • «Собачка» – наклоны вперёд. • «Прыжки» на двух ногах на месте • Упражнение на дыхание	• Ходьба парами врассыпную • Ползание под дугой (высота 50 см). • Ходьба с перешагиванием через кубики руки на поясе	«Кто как кричит?» «Мыши в кладовой»
4 неделя (19.10 – 23.10) *Перелётные птицы*		• Формировать навыки построения в колонну. • Упражнять бросать мешочек в горизонтальную цель. • Развивать ловкость в подвижных играх. • Закреплять навык в ползании.	Комплекс №3 (с мячом) • Поднимание мяча вверх. • Наклоны с мячом. • «Прыжки» на двух ногах на месте	• Ходьба парами в колонне • Бросание мешочков в корзину (расстояние 1,5 м). • Ползание под дугой (высота 50 см). • Ходьба с перешагиванием через кубики руки на поясе	«Воробьи и автомобили» «Птички летают»
5 неделя (26.10 – 30.10) *Наш быт*		• Упражнять бросать мяч вверх и ловить его. • Развивать умение прыгать на двух ногах. • Формировать навыки построения в круг.	Комплекс №6 (с мячом) • Перекатывание мяча в руках. • Наклоны с мячом. • «Прыжки» на двух ногах на месте	• Ходьба в чередовании с бегом • Прыжки на двух ногах через линию. • Бросание мяча вверх (произвольно). • Ходьба по шнуру (прямо).	«Найди свое место» «Помощники» «Собери игрушки»
1 неделя (02.11 – 06.11) *Многонацио-нальная страна*	День народного единства	• Упражнять бросать мяч вверх и ловить его. • Развивать умение прыгать на двух ногах. • Формировать навыки построения в круг.	Комплекс №6 (с мячом) • Перекатывание мяча в руках. • Наклоны с мячом. • «Прыжки» на двух ногах на месте	• Ходьба в рассыпную с выполнением заданий • Ходьба по шнуру (прямо). • Прыжки через 6 параллельных линий S 15-20 см.	«Солнышко и дождик»

				• Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой между двумя шнурами • Бросание мяча вверх (произвольно).	
2 неделя (09.11 – 13.11) *Неделя здоровья*		• Приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки • Упражнять лазать по гимнастической стенке (произвольно). • Формировать правильную осанку.	Комплекс №7 (без предметов) • «Кошка просыпается» – потягивания. • «Собачка» – наклоны вперёд. • «Прыжки» на двух ногах на месте • Упражнение на дыхание	• Ходьба парами в колонне • Бег в колонне с остановками • Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной опоре (дорожка) • Влезание на гимнастическую стенку (высота 1-2 рейки). • Прыжки на двух ногах с продвижением.	«Собери яблоки и груши»
3 неделя (16.11 – 20.11) *Дикие животные*		• Формировать навыки ЗОЖ • Упражнять лазать по гимнастической стенке (произвольно). • Формировать правильную осанку.	Комплекс №7 (без предметов) • «Кошка просыпается» – потягивания. • «Собачка» – наклоны вперёд. • «Прыжки» на двух ногах на месте • Упражнение на дыхание	• Ходьба в колонне с выполнением заданий • Бег в колонне с остановками по сигналу • Влезание на гимнастическую стенку (высота 1-2 рейки). • Прыжки на двух ногах с продвижением.	«Зайчата и лиса»
4 неделя (23.11 – 27.11) *День Матери*	День матери	• Продолжать обогащать двигательный опыт воспитанника, упражнять ходить парами. • Упражнять ползать по гимнастической скамейке. • Развивать равновесие при ходьбе с предметом.	Комплекс №7 (без предметов) • «Кошка просыпается» – потягивания. • «Собачка» – наклоны вперёд. • Упражнение на дыхание	• Ходьба по кругу с выполнением заданий • Бег в колонне с изменением направления движения • Ползание по гимнастической скамейке (на четвереньках). • Прокатывание мяча между предметами S 30-40 см • Прыжки через 2 линии (расстояние 25 см).	«Букет для мамы»

1 неделя (30.11 – 04.12) *Зима*		• Продолжать обогащать двигательный опыт воспитанника (построение в колонну, повороты) • Упражнять метать в горизонтальную цель. • Закреплять лазание по гимнастической стенке. • Развивать внимание, координацию	Комплекс №8 (с лентами) • Взмахи руками («крылья»). • Наклоны в стороны. • «Прыжки» на двух ногах на месте • Упражнение на дыхание	•Ходьба с выполнением заданий • Ходьба с высоким подниманием бедра • Метание мяча в горизонтальную цель (щит, обруч). • Спуск с гимнастической стенки. • Бег «змейкой» между предметами. •Перепрыгивание через веревку h 5 см	«Снежинки и ветер» «Берегись, заморожу»
2 неделя (07.12 – 11.12) *Зима (Зимняя природа)*		• Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка (построение в шеренгу, повороты) • Упражнять метать в вертикальную цель. • Закреплять лазание по гимнастической стенке. • Развивать внимание, координацию	Комплекс №8 (с лентами) • Взмахи руками («крылья»). • Наклоны в стороны. • «Прыжки» на двух ногах на месте • Упражнение на дыхание	•Ходьба с высоким подниманием бедра • Метание мяча в вертикальную цель (щит). • Спуск с гимнастической стенки. • Бег «змейкой» между предметами. • Прыжки на двух ногах через шнур	«Мороз красный нос» «Заморожу»
3 неделя (14.12 – 18.12) *Птицы зимой*		• Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка (построение в шеренгу, повороты) • Упражнять бросать мяч о пол и ловить. • Закреплять ползание на четвереньках • Развивать внимание, координацию	Комплекс №6 (с мячом) • Перекатывание мяча в руках. • Наклоны с мячом. • «Прыжки» на двух ногах на месте	• Ходьба приставным шагом по скамейке. • Подлезание под дугу боком, не касаясь руками пола • Бросание мяча об пол и ловля • Ползание на четвереньках за катящимся мячом.	«Зимующие птицы и кошка» «Птички в гнёздышках»

4 неделя (21.12 – 25.12) *Новогодние чудеса*		• Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка (построение в шеренгу, повороты) • Упражнять бросать мяч о пол и ловить. • Закреплять ползание на четвереньках • Развивать внимание, координацию	Комплекс №6 (с мячом) • Перекатывание мяча в руках. • Наклоны с мячом. • «Прыжки» на двух ногах на месте • Бросание мяча о пол и ловля • Упражнение на дыхание	• Метание мяча в горизонтальную цель (щит, обруч). • Ползание на четвереньках за катящимся мячом. • Ходьба приставным шагом по скамейке.	«Снеговик» «Новогодний хоровод»
1 неделя (11.01 – 15.01) *Зимние забавы*		• Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка (построение в колонну, повороты) • Упражнять ползать по гимнастической скамейке. • Развивать равновесие при ходьбе с предметом. • Развивать внимание, координацию	Комплекс №9 (с кубиками) • Поднимание кубика вверх. • Приседание с кубиком. • Прыжки вокруг кубика	• Ходьба в рассыпную с выполнением заданий • Ползание по гимнастической скамейке (на четвереньках). • Ходьба с кубиком на голове (по прямой). • Прыжки через 2 линии (расстояние 25 см). • Бег в рассыпную с выполнением задания на ориентировку в пространстве	«Поймай снежинку» «Расскажи снегурочка»
2 неделя (18.01 – 22.01) *Зимовье зверей*		• Продолжать учить ходить парами. • Упражнять ползать по гимнастической скамейке. • Развивать равновесие при ходьбе с предметом. • Развивать внимание, координацию	Комплекс №9 (с кубиками) • Поднимание кубика вверх. • Приседание с кубиком. • Прыжки вокруг кубика • Упражнение на дыхание	• Ползание по гимнастической скамейке (на четвереньках). • Ходьба с кубиком на голове (по прямой). • Прыжки через 2 линии (расстояние 25 см).	«Зайцы и волк» «Мишка в берлоге» – приседают (спят), по сигналу просыпаются и ходят вразвалку.
3 неделя (25.01 – 29.01) *Моя семья*		• Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка (построение в колонну, повороты)	Комплекс №7 (без предметов) • «Кошка просыпается» – потягивания.	• Лазание по наклонной лесенке • Ходьба с мешочком на голове (по прямой). • Прыжки из обруча в обруч прямо	«Помогаем маме», «Веселые ребята»

		• Упражнять лазать по наклонной лесенке • Развивать равновесие при ходьбе с предметом.	• «Качели» перекаты с носков на пятки • «Собачка» – наклоны вперёд. • Упражнение на дыхание	• Бросание мяча двумя руками через шнур, h 100-120 см	
1 неделя (01.02 – 05.02) *Транспорт*		• Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка (построение в колонну, повороты) • Ходьба в колонне с выполнением заданий • Развивать умение прыгать в длину с места. • Упражнять метать вдаль	Комплекс №10 (с флажками) • Поднимание флажков вверх. • Наклоны с флажками. • Упражнение на дыхание	• Ходьба в рассыпную с выполнением заданий • Прыжки в длину с места (не менее 40 см). • Метание мешочка вдаль (одной рукой). • Ходьба по наклонной доске.	«Самолеты» «Цветные автомобили»
2 неделя (08.02 – 12.02) *Мебель*		• Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка (построение в колонну, повороты) • Развивать умение прыгать в длину с места. • Продолжать упражнять в метании вдаль.	Комплекс №10 (с флажками) • Поднимание флажков вверх. • Наклоны с флажками. • Повороты вправо-влево	• Ходьба по наклонной доске • Бег в колонне с остановкой по сигналу • Прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см • Метание мешочка вдаль (одной рукой).	«Найди свой стульчик»
3 неделя (15.02 – 19.02) *День Защитника Отечества*	День защитника Отечества	• Создать праздничное настроение. • В игровой форме закрепить основные движения. • Воспитывать командный дух.	ОРУ (с флажками) «На параде» • Марш с флажками друг за другом • Наклоны с флажками.	• Бег в колонне с изменением направления движения • Ползание на четвереньках. • Прыжки на двух ногах с продвижением.	«Самолеты» «Поднять якорь» «Кто быстрее», «Попади в цель»
4 неделя (22.02 – 26.02) *Профессии*		• Закреплять основные виды движений в игровой форме. • Вызвать положительный эмоциональный отклик.	Комплекс №11 (без предметов) – в игровой форме • «Зарядка» с имитацией движений.	• Бросание мяча вверх, ловля двумя руками • Бросание одной рукой в обруч, S 1,5м	«Забей гвоздь» «Найди себе пару»

		• Формировать представления о ЗОЖ.		• «Пройди по дорожке». • Прыжки через «лужи». • Ползание «змейкой»	
1 неделя (01.03 – 05.03) *8 Марта*	Международный женский день	• Построение в колонну • Упражнять в ходьбе на носках. • Упражнять прыгать из обруча в обруч. • Развивать умение подлезать под дугу разными способами.	Комплекс №25 (с платочками) • Поднимание рук с платочком. • Приседания («спрятались») • Ходьба с высоким подниманием бедра	• Ходьба на носках (между линиями). • Бег с заданием на развитие чувства ритма • Прыжки из обруча в обруч (по прямой). • Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой между шнурами	«Собери букет» «Разноцветные платочки»
2 неделя (08.03 – 12.03) *Народная игрушка*		• Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка (построение в колонну, повороты) • Закреплять навыки ходьбы на носках. • Закреплять навыки прыгать из обруча в обруч. • Развивать умение подлезать под дугу разными способами.	Комплекс №12 (с обручем) • Поднимание обруча вверх. • Пролезание в обруч. • Прыжки из обруча в обруч	• Ходьба с высоким подниманием бедра • Ходьба на носках (между линиями) • Прыжки из обруча в обруч (по прямой). • Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной опоры S (доска, дорожка)	«Лошадки» «Колпачок»
3 неделя (15.03 – 19.03) *Книжкина неделя*	Всемирный день поэзии	• Закреплять навыки перебрасывать мяч через сетку. • Закреплять навыки прыжков из обруча в обруч. • Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, координацию движений	Комплекс №13 (с кольцом) • Передача кольца из руки в руку. • Приседание с кольцом. • Имитация движений персонажей сказок.	• Ходьба с препятствиями • Перебрасывание мяча через шнур (сетку). • Прыжки из обруча в обруч. • Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. • Ползание с опорой на предплечья	«Репка» «Теремок»
4 неделя	Всемирный день театра	• Закреплять навыки упражнения с мячом	Комплекс №13 (с кольцом)	• Ходьба парами в рассыпную	«Мы – артисты» «Буратино»

(22.03 – 26.03) *Театр*		• Закреплять навыки прыжков из обруча в обруч. • Развивать равновесие.	• Передача кольца из руки в руку. • Приседание с кольцом. • Имитация движений персонажей сказок.	• Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. • Перебрасывание мяча через шнур (сетку). • Прыжки из обруча в обруч.	Имитация животных
5 неделя **(29.03 – 02.04)** *Комнатные растения*		• Формировать навыки построения. • Упражнять отбивать мяч об пол и ловить. • Развивать ловкость в беге. • Формировать навыки построения.	Комплекс №15 (с мячом) • Поднимание мяча вверх, потягивание. • Приседание с мячом. • Прыжки врозь вместе, мяч в руках около груди	• Ходьба с остановкой по сигналу • Бег с оббеганием предметов • Отбивание мяча о пол (произвольно). • Прыжки на одной ноге (с поддержкой).	«Солнышко и дождик» «Цветочки»
1 неделя **(05.04 – 09.04)** *Весна* *Всемирный День Здоровья*		• Упражнять отбивать мяч об пол и ловить. • Развивать ловкость в беге. • Формировать навыки построения. • Формирование ЗОЖ	Комплекс №15 (с мячом) • Поднимание мяча вверх, потягивание. • Приседание с мячом • Прыжки врозь вместе, мяч в руках около груди • Упражнение на дыхание	• Продлезание под дугу прямо, не касаясь руками пола • Отбивание мяча о пол (произвольно). • Бег с оббеганием предметов. • Прыжки на одной ноге (с поддержкой).	«Прилетают птицы»
2 неделя **(12.04 – 16.04)** *Космос*	День космонавтики	• Упражнять бросать мяч в горизонтальную цель (корзину). • Развивать навыки прыжков через препятствия. • Закреплять навыки ходьбы на носках.	Комплекс №16 (с кубиками) • Перекладывание кубика из руки в руку. • Приседание с кубиком.	• Бросание мяча в корзину (расстояние 1,5 м). • Прыжки через кубики (высота 5–10 см). • Ходьба на носках по залу.	«Роботы и звезды»
3 неделя **(19.04 – 23.04)** *Рыбы*		• Закреплять навыки ходьбы на носках • Упражнять бросать мяч в горизонтальную цель (корзину) • Развивать умение прыгать	Комплекс №16 (с кубиками) • Перекладывание кубика из руки в руку • Приседание с кубиком • Прыжки вокруг кубиков	• Ходьба на носках по залу. • Бросание мяча в корзину (расстояние 1,5 м). • Прыжки через кубики (высота 5–10 см).	«Рыбаки и рыбки»

		через препятствия	• Упражнение на дыхание	• Пролезание в туннель, мягкий модуль	
4 неделя (26.04 – 30.04) *Цветы*	Праздник Весны и Труда	• Упражнять подбрасывать мяч вверх и ловить. • Развивать умение прыгать на двух ногах с поворотом. • Закреплять навыки ползания.	Комплекс №29 (без предметов) • «Цветок тянется к солнцу» – потягивания. • «Цветок растет» – приседания • Прыжки врозь вместе, руки на поясе • Упражнение на дыхание	• Подбрасывание мяча вверх и ловля • Катание мяча друг другу в парах • Прыжки на двух ногах с поворотом на 90°. • Ползание по скамейке на животе.	«Собери цветы»
1 неделя (03.05 – 07.05) *Моя малая Родина*		• Построение в шеренгу • Закреплять навыки бросков мяча вверх • Развивать навыки прыжков на двух ногах с поворотом. • Закреплять навыки ползания	Комплекс №17 (с лентами / султанчиками) • Взмахи руками • Наклоны с лентами	• Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками • Прыжки на двух ногах с поворотом на 90°. • Ползание по скамейке на животе.	«Солнышко и дождик»
2 неделя (10.05 – 14.05) *Насекомые*		• Построение в колонну • Упражнять выполнять образные движения насекомых. • Закреплять навыки прыжков. • Развивать ловкость	Комплекс №36 (с обручем) • «Жук» – круговые движения. • Приседания • Прыжки врозь вместе, руки на поясе • Упражнение на дыхание	•Ходьба по гимнастической скамейке • Прыжки через обруч. • Ползание «гусеницей» • Бросание мяча двумя руками снизу в парах • Метание в горизонтальную цель	«Жуки и курицы»
3 неделя (17.05 – 21.05) *Насекомые*		• Закрепить навыки правила безопасности в играх. • Закреплять навыки бега и прыжков. • Развивать внимание и координацию. • Упражнять в выполнении	Комплекс №35 (без предметов, с имитацией насекомых) • «Жук» – круговые движения руками, звукоподражание «ж-ж-ж».	•Ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине • Бег с остановкой по сигналу (музыкальный или голосовой). • Прыжки через «ручеёк» (шнур или линии шириной 30–40 см).	«Пчелы и дождик»

		образных движений насекомых (жуки, бабочки).	• «Бабочка» – плавные взмахи руками («крыльями»). • «Гусеница» – ползание на четвереньках с выпрямленными ногами. • «Пчёлка» – бег на месте с жужжанием. • «Кузнечик» – прыжки на месте.	• Прокатывание мяча между кеглями (змейкой).	
4 неделя (24.05 – 28.05) *Скоро лето*		• Диагностика уровня физического развития. • Закрепить навыки пройденного материала. • Создание радостного настроения.	Комплекс №37 (без предметов) – повторение любимых упражнений.	• Выполнение контрольных упражнений: прыжок из обруча в обруч, броски и ловля мяча об пол, перешагивание через предметы	Подвижные игры по желанию детей

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3–4 ГОДА)

1. ИГРЫ С БЕГОМ

«БЕГИТЕ КО МНЕ» (адаптационная)

Цель: учить детей бегать в прямом направлении, действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве.

Оборудование: не требуется.

Ход игры:

Дети стоят на одной стороне зала (или площадки) – это их «домик». Воспитатель находится на противоположной стороне. Он говорит: «Раз, два, три – бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю. Воспитатель обнимает или хвалит детей, затем говорит: «Раз, два, три – бегите в домик!» Дети возвращаются на свои места. Игра повторяется 3–4 раза.

Правила: бежать в прямом направлении, не наталкиваться друг на друга.

Методические рекомендации: для детей 3 лет расстояние для бега составляет 5–6 м. Можно использовать зрительные ориентиры (ленточки, кубики).

«ПОЕЗД»

Цель: учить детей двигаться в колонне по одному, согласовывать движения с текстом, реагировать на сигнал.

Оборудование: не требуется.
Ход игры:
Дети строятся в колонну по одному – это «вагончики». Воспитатель – «паровоз». Он встаёт впереди колонны и произносит:
«Паровоз, паровоз,
Новенький, блестящий,
Он вагоны повёз,
Будто настоящий!
Чух-чух-чух!»
Дети начинают двигаться друг за другом. На слова «чух-чух-чух» все произносят звук, подражая паровозу. Воспитатель даёт сигнал «Стоп!» – все останавливаются.
Правила: двигаться друг за другом, не обгонять, соблюдать дистанцию.
Методические рекомендации: темп движения регулируется педагогом. Сначала движение медленное, затем можно ускорять. Продолжительность игры 2–3 минуты.

«СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»
Цель: учить детей бегать врассыпную, реагировать на смену сигналов, развивать внимание.
Оборудование: зонтик (для воспитателя).
Ход игры:
Дети сидят на скамейках или стульях – это их «домики». Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети выходят на середину зала и свободно двигаются (бегают, прыгают, танцуют). Воспитатель раскрывает зонтик и говорит: «Дождик! Бегите домой!» Дети бегут на свои места. Игра повторяется 4–5 раз.
Правила: убегать только при сигнале «Дождик!», не толкаться.
Методические рекомендации: можно менять темп: сначала «солнышко» светит долго, потом «дождик» идёт часто. Для усложнения дети могут бегать не к стульям, а к определённому ориентиру (обручу, коврику).

«ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛЬ»
Цель: учить детей бегать в разных направлениях, реагировать на сигнал, развивать ловкость.
Оборудование: руль (или обруч) для «автомобиля».
Ход игры:
Дети – «воробушки», сидят на скамейках («гнёздышках»). Воспитатель с рулём – «автомобиль». Он говорит: «Воробушки, летите!» Дети выбегают на середину зала, машут руками («крыльями»), бегают врассыпную, «клюют зёрнышки» (приседают). Воспитатель говорит: «Автомобиль едет!» и начинает двигаться по залу, изображая сигнал «би-би-би!». Воробушки бегут в свои «гнёздышки». Игра повторяется 3–4 раза.
Правила: вылетать только по сигналу, не наталкиваться на «автомобиль».
Методические рекомендации: можно использовать игрушку-автомобиль или несколько «автомобилей» (2–3 ребёнка с рулями).

«ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ»
Цель: учить детей бегать в заданном направлении, различать цвета, реагировать на сигнал.
Оборудование: цветные флажки (красный, синий, жёлтый, зелёный) – по количеству детей, или обручи тех же цветов.
Ход игры:
Дети стоят вдоль стены – это «гараж». У каждого в руках флажок определённого цвета. Воспитатель поднимает флажок (например, красный) – дети с красными флажками выбегают и бегают по залу. Когда воспитатель опускает флажок, дети возвращаются в «гараж». Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета. Игра повторяется 4–5 раз.
Правила: выбегать только когда поднят флажок соответствующего цвета, не выбегать без сигнала.
Методические рекомендации: для детей 3–4 лет можно использовать 2–3 цвета. Вместо флажков можно использовать цветные обручи или ленточки.
«САМОЛЁТЫ»
Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.
Оборудование: не требуется.
Ход игры:
Дети стоят на одной стороне зала – это «аэродром». Воспитатель говорит: «Самолёты, заводите моторы!» Дети делают вращательные движения руками перед грудью. Затем воспитатель говорит: «Полетели!» Дети разбегаются по залу в разных направлениях, руки в стороны («крылья»). По сигналу «На посадку!» дети возвращаются на «аэродром» и приседают. Игра повторяется 3–4 раза.
Правила: бегать врассыпную, не наталкиваясь; приземляться по сигналу.
Методические рекомендации: можно использовать обручи как «посадочные площадки» – каждый самолёт должен найти свой обруч.
«ПТИЧКИ ЛЕТАЮТ»
Цель: учить детей бегать врассыпную, выполнять образные движения, реагировать на сигнал.
Оборудование: не требуется.
Ход игры:
Дети – «птички», стоят на одной стороне зала. Воспитатель говорит: «Птички, полетели!» Дети бегают по залу, размахивая руками («крыльями»). На сигнал «Птички, отдыхают!» дети присаживаются на корточки («клюют зёрнышки»). Затем игра повторяется. Продолжительность игры 2–3 минуты.
Правила: бегать врассыпную, не наталкиваться, выполнять движения по сигналу.
Методические рекомендации: можно использовать игрушки-птички для показа. Для усложнения ввести «кошку» – одного ребёнка, который ловит птичек.
«НАЙДИ СВОЙ ДОМИК»
Цель: учить детей бегать в разных направлениях, находить свой ориентир, развивать внимание.
Оборудование: обручи или большие круги из цветного картона (по количеству детей).
Ход игры:

На полу разложены обручи (домики) разного цвета. Дети стоят в своих домиках. Воспитатель говорит: «Погуляйте!» Дети выходят из домиков и бегают по залу. По сигналу «Найди свой домик!» дети должны найти свой обруч и встать в него. Игра повторяется 3–4 раза.
Правила: бегать врассыпную, не толкаться, занимать свой домик.
Методические рекомендации: на первом этапе обручи можно не нумеровать, дети занимают любой свободный. Постепенно усложнять: каждый ребёнок запоминает свой домик (по цвету или по игрушке на обруче).

2. ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

«ЗАЙЦЫ И ВОЛК»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением, бегать врассыпную, реагировать на сигнал.
Оборудование: шапочка или маска волка.
Ход игры:
Дети – «зайцы», находятся в «норках» (обручи или линии на полу). Воспитатель – «волк», находится в стороне. Воспитатель говорит: «Зайцы гуляют!» Зайцы выпрыгивают из норок, прыгают на двух ногах по залу, «щиплют травку». Затем воспитатель говорит: «Волк идёт!» – и показывает на «волка». «Волк» выбегает и пытается догнать зайцев. Зайцы убегают в свои «норки». Игра повторяется 3–4 раза.
Правила: прыгать на двух ногах, убегать в норки по сигналу.
Методические рекомендации: роль волка сначала выполняет воспитатель, затем – один из детей. Расстояние для прыжков увеличивается постепенно.

«СОБЕРИ УРОЖАЙ»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах, ходить по ограниченной поверхности, развивать ловкость.
Оборудование: муляжи овощей и фруктов, корзина, обручи.
Ход игры:
На полу разложены муляжи овощей и фруктов. Дети – «садоводы». Воспитатель говорит: «Пойдёмте собирать урожай!» Дети прыгают на двух ногах (или перешагивают через «грядки» – линии) к овощам, берут один и несут в корзину. Игра продолжается, пока все овощи не будут собраны.
Правила: прыгать на двух ногах, брать по одному предмету.
Методические рекомендации: можно разделить детей на две команды. Вместо прыжков можно использовать ходьбу с высоким подниманием колен («по кочкам»).

«ЛОВИШКИ» (простой вариант)

Цель: учить детей бегать врассыпную, увёртываться от водящего, развивать ловкость.
Оборудование: не требуется.
Ход игры:
Воспитатель выбирает одного «ловишку» (можно с помощью считалки). Ловишка стоит в центре зала. Остальные дети разбегаются. По сигналу «Раз, два, три – лови!» ловишка начинает догонять детей. Пойманный ребёнок отходит в сторону (или становится на скамейку). Игра продолжается 2–3 минуты, затем выбирается новый ловишка.
Правила: убегать только по сигналу, не выбегать за пределы зала.

Методические рекомендации: для младшей группы ловишка должен быть один. Пойманных детей можно не выводить, а просто «замораживать» на месте.

«ПОЙМАЙ СНЕЖИНКУ»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах вверх, развивать координацию движений.

Оборудование: ленточка или султанчик на палочке («снежинка»).

Ход игры:

Воспитатель держит в руке палочку с привязанной «снежинкой» (бумажной, из фольги или ленточной). Дети встают вокруг воспитателя. Воспитатель поднимает палочку и произносит: «Снежинки летают, снежинки кружатся! Ловите!» Дети подпрыгивают на месте, пытаясь дотронуться до снежинки. Игра повторяется несколько раз.

Правила: прыгать на двух ногах, стараться дотронуться до снежинки.

Методические рекомендации: высоту снежинки нужно регулировать так, чтобы дети могли дотянуться. Для развития глазомера можно использовать несколько снежинок разного цвета.

«С МЯЧАМИ» (прыжки с мячом)

Цель: учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его, развивать координацию.

Оборудование: мячи малого диаметра (по количеству детей).

Ход игры:

Каждый ребёнок берёт мяч. Воспитатель показывает, как подбросить мяч вверх и поймать его. Дети выполняют упражнение сначала под счёт, потом в свободном режиме. Можно усложнить: подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать.

Правила: подбрасывать мяч вверх, стараться поймать, не роняя.

Методические рекомендации: для детей 3 лет лучше использовать резиновые мячи среднего размера. Упражнение выполняется сначала на месте, затем с лёгким продвижением.

3. ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И КАТАНИЕМ

«ПОПАДИ В КОЛЬЦО» (метание в горизонтальную цель)

Цель: учить детей бросать мешочки в горизонтальную цель, развивать глазомер.

Оборудование: корзина или обруч, мешочки с песком.

Ход игры:

На полу лежит обруч или корзина. Дети становятся в 1,5–2 м от цели (расстояние увеличивается постепенно). Воспитатель показывает, как правильно бросать мешочек в цель. Дети по очереди бросают мешочки. Игра повторяется, пока каждый ребёнок не выполнит 3–4 броска.

Правила: бросать мешочки, стараясь попасть в цель, не заходить за линию.

Методические рекомендации: для детей 3 лет расстояние 1,5 м. Мешочки должны быть лёгкими (песок или крупа). Можно использовать мячи для прокатывания в воротики.

«ПРОКАТИ МЯЧ В ВОРОТИКИ»

Цель: учить детей прокатывать мяч в заданном направлении, развивать глазомер и координацию.

Оборудование: мячи, воротики (дуга).

Ход игры:

Дети стоят на расстоянии 1–1,5 м от ворот. Воспитатель показывает, как нужно толкнуть мяч двумя руками снизу, чтобы он прокатился в воротики. Дети по очереди выполняют задание. Игра повторяется 2–3 раза.

Правила: прокатывать мяч двумя руками, стараться попасть в воротики.

Методические рекомендации: можно использовать не только воротики, но и предметы (кегли), между которыми нужно прокатить мяч.

«МОЙ ВЕСЁЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ»

Цель: учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его, развивать координацию и ловкость.

Оборудование: мячи (по количеству детей).

Ход игры:

Дети стоят свободно по залу, у каждого мяч. Воспитатель читает стихотворение С. Маршака:

«Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой!»

Дети подбрасывают мячи вверх и ловят их. Затем воспитатель говорит: «А теперь мяч по земле побежал!» – и дети прокатывают мячи по полу. Игра повторяется 2–3 раза.

Правила: подбрасывать мяч вверх, стараться поймать, не роняя.

Методические рекомендации: у детей 3 лет мяч может падать – это нормально. Главное – развивать стремление поймать мяч.

«СБЕЙ КЕГЛЮ»

Цель: учить детей прокатывать мяч с целью сбить кеглю, развивать глазомер.

Оборудование: кегли, мячи (по количеству детей).

Ход игры:

Перед каждым ребёнком на расстоянии 1,5 м устанавливается кегля. Дети по очереди прокатывают мяч, стараясь сбить кеглю. Воспитатель отмечает самых метких. Игра повторяется 3–4 раза.

Правила: прокатывать мяч снизу, стараясь попасть в кеглю.

Методические рекомендации: сначала расстояние 1,5 м, затем можно увеличить до 2 м. Для детей 3 лет лучше использовать не кегли, а большие мягкие кубики.

4. ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ

«ПРОПОЛЗИ ПОД ДУГОЙ»

Цель: учить детей подлезать под препятствие, развивать гибкость и координацию.

Оборудование: дуги (высота 40–50 см).

Ход игры:

На полу расставлены 3–4 дуги на расстоянии 1 м друг от друга. Дети по очереди (или друг за другом) подлезают под дугами, стараясь не касаться их спиной и не задевать руками. Воспитатель следит за правильностью выполнения.

Правила: подлезать на четвереньках, не касаясь дуги.

Методические рекомендации: сначала дуга может быть выше – 50 см, затем высоту постепенно уменьшают. Можно использовать веревку, натянутую между стульями.

«ПОЛЗАНИЕ ПО СКАМЕЙКЕ»

Цель: учить детей ползать по гимнастической скамейке, развивать координацию и равновесие.

Оборудование: гимнастическая скамейка.

Ход игры:

Дети по очереди встают на четвереньки перед скамейкой и проползают по ней вперёд (до конца). Воспитатель страхует детей, поддерживая их. Игра повторяется 2–3 раза каждым ребёнком.

Правила: ползать по скамейке на четвереньках, не спускать ноги.

Методические рекомендации: сначала можно ползать по скамейке, стоящей на полу. Затем – на возвышении (на ножках). Для детей с низким уровнем подготовки можно ползать по мату.

«ДОПОЛЗИ ДО ИГРУШКИ»

Цель: учить детей ползать на четвереньках в заданном направлении, развивать ловкость.

Оборудование: игрушки (мячи, кубики) – по количеству детей.

Ход игры:

На противоположной стороне зала лежат игрушки. Воспитатель говорит: «Доползи до игрушки и принеси её!» Дети на четвереньках ползут к игрушкам, берут одну и возвращаются обратно, держа её в руках. Игра продолжается, пока все игрушки не будут собраны.

Правила: ползти на четвереньках, взять одну игрушку и вернуться.

Методические рекомендации: можно разделить детей на две команды. Игрушки должны быть лёгкими и безопасными.

«ЧЕРЕЗ РУЧЕЁК» (ползание с перешагиванием)

Цель: учить детей перешагивать через препятствие и ползать, развивать координацию.

Оборудование: две параллельные линии (расстояние 30–40 см) – «ручеёк».

Ход игры:

На полу обозначены две линии («ручеёк»). Дети должны перешагнуть через «ручеёк» (шириной 30–40 см), затем проползти на четвереньках до ориентира и вернуться обратно, снова перешагивая через «ручеёк». Игра проводится в виде эстафеты.

Правила: перешагивать через линии, не наступать на них, ползти на четвереньках.

Методические рекомендации: ширину «ручейка» можно увеличивать постепенно. Для усложнения можно добавить препятствия.

5. НАРОДНЫЕ ИГРЫ

«РУЧЕЁК»

Цель: учить детей ходить парами, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

Оборудование: не требуется.

Ход игры:

Дети строятся в пары, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «воротики». Последняя пара пробегает под «воротиками» и становится впереди. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не пройдут через «ручеёк».

Правила: бежать под «воротиками» только по сигналу, не толкаться.

Методические рекомендации: можно сопровождать игру народной музыкой или пением.

«ЛЯГУШКИ НА БОЛОТЕ»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением, развивать ловкость.

Оборудование: обручи (по количеству детей) или нарисованные круги.

Ход игры:

Дети – «лягушки». На полу лежат обручи («кочки»). Воспитатель говорит:

«На болоте две подружки,
Две зелёные лягушки,
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались!»

Дети выполняют прыжки из обруча в обруч («с кочки на кочку»). Затем могут свободно прыгать по залу («плавать» в болоте). Игра повторяется 2–3 раза.

Правила: прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Методические рекомендации: расстояние между обручами не должно превышать 30 см. Прыжки можно сочетать с ходьбой.

«КОЛПАЧОК» (игра с пением)

Цель: учить детей ходить по кругу, выполнять движения по тексту, развивать внимание.

Оборудование: шапочка-колпачок.

Ход игры:

Дети стоят в кругу. Один ребёнок в центре – «колпачок». Дети идут по кругу и поют (или произносят):

«Колпачок, колпачок,
Тоненькие ножки,
Красные сапожки!
Мы тебя покормили,
Мы тебя поили,
На ножки поставили,
Танцевать заставили!»

Дети останавливаются, хлопают в ладоши. «Колпачок» выбирает себе замену, и игра повторяется.

Правила: выполнять движения по тексту, выбирать нового водящего.

Методические рекомендации: можно использовать любой головной убор (шапку, платок).

«БУРАТИНО»

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по тексту, развивать координацию.

Оборудование: не требуется.

Ход игры:

Воспитатель произносит текст, дети выполняют движения:

«Буратино потянулся,
Раз – нагнулся, два – нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл,
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать!»
Дети выполняют потягивания, наклоны, разводят руки в стороны, встают на носочки.
Правила: выполнять движения по тексту.
Методические рекомендации: можно использовать игрушку Буратино или картинку.

6. ИГРЫ НА РАВНОВЕСИЕ

«ПРОЙДИ ПО ДОРОЖКЕ»
Цель: учить детей ходить по ограниченной поверхности, развивать равновесие.
Оборудование: гимнастическая скамейка или доска, шнур.
Ход игры:
На полу лежит шнур (или доска) шириной 15–20 см. Дети по очереди проходят по нему, стараясь не сойти. Воспитатель страхует детей. Игра повторяется 2–3 раза.
Правила: идти по дорожке прямо, не сходить.
Методические рекомендации: сначала дорожка может быть широкой (20 см), затем ширину уменьшают. Можно предложить детям нести в руках кубик или игрушку.

«ПРОЙДИ И НЕ УПАДИ»
Цель: учить детей ходить по наклонной доске, развивать равновесие и координацию.
Оборудование: наклонная доска (ширина 20–25 см), высота 15–20 см.
Ход игры:
Один конец доски приподнят на 15–20 см (на кубик или степ). Дети по очереди входят на доску, проходят по ней и спускаются. Воспитатель страхует детей. Игра повторяется 3–4 раза каждым ребёнком.
Правила: идти по наклонной доске, сохраняя равновесие.
Методические рекомендации: сначала угол наклона небольшой (5–10°), затем его увеличивают. Можно дать детям предметы в руки (платочек, кубик).

«ПЕРЕШАГНИ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ»
Цель: учить детей перешагивать через предметы, развивать координацию и равновесие.
Оборудование: кубики, кегли, шнур.
Ход игры:
На полу разложены препятствия: кубики высотой 5–10 см, натянутый шнур. Дети по очереди проходят по залу, перешагивая через препятствия. Игра проводится в виде эстафеты.
Правила: перешагивать через препятствия, не задевая их.

Методические рекомендации: расстояние между препятствиями должно быть 30–40 см. Можно использовать не кубики, а линии, нарисованные на полу.

7. ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЙ (ЭСТАФЕТЫ)

«СОБЕРИ ПРЕДМЕТЫ» (эстафета)

Цель: учить детей действовать в команде, развивать ловкость и быстроту.

Оборудование: предметы (кубики, мячи, кегли), корзины.

Ход игры:

Дети делятся на две команды. На противоположной стороне зала лежат предметы. По сигналу первые участники бегут, берут один предмет, возвращаются и кладут его в корзину своей команды. Побеждает команда, которая быстрее соберёт все предметы.

Правила: брать по одному предмету, возвращаться бегом.

Методические рекомендации: для младшей группы в эстафетах участвуют 3–4 человека. Расстояние не должно превышать 5 м.

«КАТАНИЕ МЯЧА ПАРАМИ»

Цель: учить детей прокатывать мяч друг другу, развивать координацию и умение взаимодействовать в паре.

Оборудование: мячи.

Ход игры:

Дети сидят парами на расстоянии 1,5–2 м друг от друга (ноги врозь). Один ребёнок прокатывает мяч другому, тот ловит его и прокатывает обратно. Игра повторяется 3–4 раза.

Правила: прокатывать мяч двумя руками, ловить мяч, не выпуская из рук.

Методические рекомендации: можно усложнить: прокатывать мяч с отскоком от пола, одной рукой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1. **Индивидуальный подход:** в младшей группе дети могут быть с разным уровнем подготовки. Для неуверенных детей предлагайте облегчённые варианты (уменьшение расстояния, поддержка педагога). Активным детям давайте дополнительные задания.
2. **Дозировка нагрузки:** каждая игра повторяется 2–4 раза. Общая продолжительность подвижной игры в младшей группе – 3–5 минут. Важно следить за признаками утомления (покраснение лица, учащённое дыхание) и вовремя заканчивать игру.
3. **Смена видов деятельности:** в одном занятии используйте 2–3 игры разной направленности (одна на бег, одна на прыжки или метание). Это позволяет задействовать разные группы мышц и поддерживать интерес детей.
4. **Объяснение правил:** для детей 3–4 лет правила должны быть простыми и понятными. Лучше объяснять игру через показ, а не через длинный рассказ. Используйте наглядные примеры: «Делайте как я», «Смотрите на меня».
5. **Сюжетность:** дети этого возраста лучше включаются в игру, если у неё есть сюжет. Старайтесь, чтобы каждая игра была маленькой историей («Поезд едет», «Зайцы гуляют»). Это повышает эмоциональный отклик и интерес.
6. **Безопасность:** следите, чтобы дети не наталкивались друг на друга. Для этого используйте ориентиры и зрительные ограничения. Перед игрой проверьте, чтобы на полу не было скользких мест, острых предметов.
7. **Закрепление через повторение:** в младшей группе повторение имеет большое значение. Повторяйте игры через 2–3 недели, чтобы дети усвоили правила и движения. Узнавание знакомой игры вызывает у детей радость и желание участвовать.

8. **Постепенное усложнение:** когда дети освоят игру, можно добавлять новые элементы: увеличивать расстояние, менять направление, вводить дополнительные правила (например, в игре «Солнышко и дождик» – не просто бежать, а прятаться в определённом месте). Это поддерживает интерес и способствует развитию.
9.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. **Структура занятия**: каждое занятие состоит из трёх частей:
    - **Вводная** (1,5 мин): построение, ходьба, бег, перестроение.
    - **Основная** (12,5 мин): ОРУ, основные виды движений, подвижная игра.
    - **Заключительная** (1 мин): ходьба, дыхательные упражнения, релаксация.
2. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** проводятся по комплексам, которые меняются каждые 1–2 недели. Каждое упражнение повторяется 3–5 раз в зависимости от сложности. Упражнения должны охватывать все группы мышц: плечевой пояс, спину, ноги, брюшной пресс.
3. **Подвижные игры** направлены на развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, ползание) и формирование умения действовать по сигналу.
4. **Интеграция с темами недель**: тематика недели отражается в названиях игр, образных упражнениях и сюжетах занятий, что соответствует принципу интеграции ФГОС ДО и ФОП ДО.